

культуре и спорту, или иному сотруднику для обеспечения оказания первой помощи нуждающемуся;

2.3. При нахождении на территории учреждения следует соблюдать общепринятые нормы этикета:

2.3.1. При входе на объекты физкультуры и спорта МБОУ ДОД КЦДО следует надевать сменную обувь или бахилы.

2.3.2. На территории образовательного учреждения необходимо вежливо и уважительно относиться к другим посетителям и сотрудникам, третьим лицам, бережно относиться к имуществу МБОУ ДОД КЦДО и третьих лиц.

2.4. Следует соблюдать следующую форму одежды:

2.4.1. Для занятий необходимо иметь предназначенную для этого чистую сменную обувь и одежду: футболки, спортивные брюки, шорты, кроссовки.

2.4.2. Перед занятиями не рекомендуется использовать парфюмерию с резким запахом. Одежда должна быть чистой и опрятной.

2.5. На территории объектов физкультуры и спорта МБОУ ДОД КЦДО запрещается:

2.5.1. Курить в помещениях (в т.ч. электронные сигареты, вейпайзеры и т.п.);

2.5.2. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

2.5.3. Приносить и употреблять спиртные напитки, наркотические вещества, стимуляторы, допинговые вещества, неразрешенные медикаменты;

2.5.4. Принимать сильнодействующие и запрещенные препараты без письменного разрешения врача;

2.5.5. Приносить и хранить на территории МБОУ ДОД КЦДО опасные вещества и предметы: взрывчатые вещества, средства взрывания и предметы, ими начиненные, сжатые и сжиженные газы, легковоспламеняющиеся жидкости, воспламеняющиеся твердые вещества, окисляющие вещества и органические перекиси, токсичные вещества, радиоактивные материалы, едкие и коррозирующие вещества, ядовитые и отравляющие вещества, оружие;

2.5.6. Входить на территорию и в помещения, предназначенные для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение;

2.5.7. Осуществлять какие-либо действия в ущерб правам и интересам других посетителей;

2.5.8. Пользоваться спортивно-оздоровительными услугами при плохом самочувствии, в период заболевания или обострения хронического заболевания;

2.5.9. Продолжать занятия, тренировки или участие в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях с использованием неисправного, поврежденного или сломанного оборудования, инвентаря;

2.5.10. Оставлять собственный инвентарь на хранение на объектах физкультуры и спорта МБОУ ДОД КЦДО без предварительной договоренности и согласия администрации.

2.5.11. Передвигать тренажеры, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов, выносить из залов оборудование, предназначенное для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, а также предметы мебели;

2.5.12. Заниматься в помещениях, не предназначенных для организации и проведения физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий;

2.5.13. Приносить пищу в тренировочные залы, принимать пищу в местах, предназначенных для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий;

2.5.14. Ставить стаканы и другие емкости с напитками на тренажеры, музыкальную аппаратуру, оборудование или не предназначенные для этого предметы мебели;

2.5.15. Использовать жевательную резинку во время самостоятельных занятий или участия в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях;

2.5.16. Использовать ненормативную лексику, как при общении, так и в разговорах по телефону на объектах физкультуры и спорта МБОУ ДОД КЦДО, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать. Следует воздержаться от совершения действий, которые могут помешать окружающим;

2.5.17. Пользоваться мобильным телефоном во время участия в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях;

2.5.18. Самостоятельно размещать на объектах физкультуры и спорта МБОУ ДОД КЦДО надписи, объявления, рекламные материалы, проводить опросы или осуществлять рекламную, маркетинговую, консультационную и иную деятельность, в т.ч. предпринимательскую;

2.5.19. Собирать и/или распространять любыми способами персональные данные, информацию о личной жизни посетителей и сотрудников объектов физкультуры и спорта МБОУ ДОД КЦДО;

2.5.20. Категорически запрещается пользоваться электробытовыми приборами.

3. Занятия в тренажерном зале

3.1. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 15-летнего возраста. Лицам старше 55 лет иметь справку о допуске к занятиям от терапевта.

3.2. Посещать тренажерный зал необходимо в специальной спортивной одежде (верхняя часть тела должна быть закрыта) и обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале.

3.3. При возникновении вопросов об использовании того или иного тренажера необходимо обращаться к инструктору по физической культуре и спорту.

3.4. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

3.5. При использовании на занятиях свободных весов (гантелей, штанг, гирь) необходимо подбирать их вес, исходя из своего уровня подготовленности.

3.6. При использовании оборудования тренажерного зала более одного подхода необходимо быть внимательным к тем посетителям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием.

3.7. Во время занятий запрещается бросать на пол или иным образом неаккуратно использовать оборудование (гантели, штанги, блины и пр.), так как это приводит к повреждению оборудования, мебели, отделки помещений фитнес-объекта, повышенному шуму, а также к риску причинения вреда здоровью.

3.8. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрывов троса, механические повреждения) сообщите об этом администрации МБОУ ДОД КЦДО.

3.9. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

3.10. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны инструктора или партнера.

3.11. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке инструктором или партнером.

3.12. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков;

3.13. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;

3.14. При выполнении базовых упражнений (стенная тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом;

3.15. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места;

3.16. Посетителям рекомендуется не оставлять свои вещи без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи администрация МБОУ ДОД КЦДО ответственности не несет;

3.17. При нанесении материального ущерба имуществу МБОУ ДОД КЦДО администрация вправе требовать возмещения полной стоимости поврежденного имущества;

3.18. Пользование тренажерным залом может быть ограничено при проведении профилактических, ремонтных и иных работ.

4. Обязанности и ответственность посетителей

4.1. Посетители спортивных объектов МБОУ ДОД КЦДО должны строго соблюдать настоящие правила, правила техники безопасности, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования персонала МБОУ ДОД КЦДО в части соблюдения санитарно-гигиенических требований.

4.2. Посетители должны соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к

другим посетителям, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

4.3. В случае возникновения неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановки в Ленском районе, по требованию администрации, посетитель обязан представить медицинскую справку установленного образца о допуске к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых на объектах физкультуры и спорта МБОУ ДОД КЦДО.

4.4. Посетитель обязан внимательно и ответственно относиться к состоянию своего здоровья и незамедлительно сообщать персоналу о любых случаях ухудшения самочувствия во время пребывания на объектах физкультуры и спорта МБОУ ДОД КЦДО, а также о любых ограничениях к занятиям.

4.5. **Посетителям запрещается:**

4.5.1. Находиться в помещениях, за исключением помещения фойе, в верхней уличной одежде и обуви;

4.5.2. Кричать и громко разговаривать во время проведения физкультурно-оздоровительного занятия.

5. Обязанности и ответственность персонала МБОУ ДОД КЦДО

5.1. Административный, инструкторский и технический персонал МБОУ ДОД КЦДО при выполнении своих должностных обязанностей обязан соблюдать действующее законодательство Российской Федерации, правила внутреннего трудового распорядка, нормы этического общения.

5.2. Административный, инструкторский и технический персонал обязан выполнить все мероприятия, необходимые для создания безопасных и комфортных условий посещения посетителями объектов физкультуры и спорта МБОУ ДОД КЦДО.

5.3. Администрация МБОУ ДОД КЦДО не несет ответственности за вред, причиненный жизни и/или здоровью посетителя МБОУ ДОД КЦДО, наступивший в результате:

- невыполнение посетителем рекомендаций лечащего врача по уровню допустимой физической нагрузки;
- несоблюдение Заказчиком противопоказаний лечащего врача по занятиям тем или иным видом спорта;
- неосторожности посетителя МБОУ ДОД КЦДО;
- проведение посетителем физкультурно-оздоровительного занятия по собственной программе, несогласованной со специалистом;
- нарушения посетителем настоящих правил, правил техники безопасности, а также предписание запретительных знаков и табличек, размещенных на информационных стендах или на оборудовании;
- в иных случаях, предусмотренных договором/контрактом и/или законодательством Российской Федерации.

6. Права посетителей объектов физкультуры и спорта МБОУ ДОД КЦДО

6.1. Посетитель имеет право:

6.1.1. Вносить замечания и предложения по качеству оказываемых услуг;

6.1.2. Предъявлять претензии и вносить замечания в отношении качества обслуживания.

7. Права администрации МБОУ ДОД КЦДО

7.1. Администрация имеет право:

7.1.1. Лишать права посещения объектов физкультуры и спорта МБОУ ДОД КЦДО лиц, нарушающих настоящие правила посещения.

8. Разрешение конфликтных ситуаций:

8.1. В случае причинения материального ущерба зданию и оборудованию МБОУ ДОД КЦДО действиями посетителя вопрос о возмещении ущерба решается путем согласования. В случае невозможности достижения согласия - в судебном порядке.

8.2. В случае причинения материального ущерба посетителю действиями сотрудников МБОУ ДОД КЦДО вопрос о возмещении ущерба решается путем согласования. В случае невозможности достижения согласия - в судебном порядке.

9. Фото- и видеосъемка на территории МБОУ ДОД КЦДО

9.1. На территории МБОУ ДОД КЦДО запрещается проводить фото- и видеосъемку без предварительного согласования с администрацией.

10. Заключительные положения

10.1. Пользование абонементом или разовое посещение является свидетельством ознакомления и безоговорочного принятия данных Правил.

10.2. Персонал МБОУ ДОД КЦДО имеет право контролировать соблюдение посетителями настоящих правил, делать замечания посетителям объектов физкультуры и спорта МБОУ ДОД КЦДО.

10.3. Лица, неоднократно нарушившие настоящие правила, лишаются права посещения объектов физкультуры и спорта МБОУ ДОД КЦДО.

10.4. За последствия, возникающие в результате нарушения настоящих правил, администрация МБОУ ДОД КЦДО ответственности не несет.

С правилами ознакомлен:

№	ФИО	Подпись	Дата
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

